

# NOTE DE LECTURE



**Sirois, M.**  
(sous la direction  
scientifique de  
Belleville, S.). *Vieillir en  
santé. C'est possible!*  
Montréal : Collection  
Institut universitaire de  
gériatrie de Montréal du  
Centre-Sud-de-l'Île-de-  
Montréal, 256 pages,  
24.95\$.

ISBN 978-2-551-  
25944-1 (copie papier)

978-2-551-25945-8  
(PDF)

978-2-551-25946-5  
(ePub)

## Vieillir en santé C'est possible !

Par Gervais Deschênes  
Université du Québec à Chicoutimi

Cet ouvrage collectif de vulgarisation scientifique rédigé sous la plume avertie de Michelle Sirois, auteure-coordonnatrice ainsi que collaboratrice attitrée de longue date à la diffusion des connaissances au Centre de recherche à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), présente un texte solide et énergique au sujet du bien-vieillir dans le contexte social du vieillissement de la population. Ces textes tels que proposés sont en outre co-dirigés par Sylvie Belleville, chercheuse au centre de recherche de cette même infrastructure organisationnelle universitaire ainsi que professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal.

D'emblée, le style d'écriture est limpide et amplement accessible pour toute personne qui s'intéresse de près ou de loin à son processus de vieillissement personnel. Ajoutons à cela, que les chapitres apparaissent dans un format de caractère permettant une bonne lisibilité. Les pages sont également bien aérées dans leur forme et leur contenu favorisant ainsi une lecture rapide afin d'obtenir les informations pertinentes en vue de la prévention, du maintien ou de l'amélioration de sa santé mentale et physique, l'un n'allant pas sans l'autre. On retrouve à la fin de l'ouvrage, les coordonnées des sources et ressources en lien avec chaque chapitre. Mentionnons par ailleurs que les commentaires et les conseils décrits dans cet ouvrage se situent loin de tout charlatanisme ou de recettes miracles, puisque l'ensemble des auteurs sont des universitaires expérimentés et aguerris qui font leurs preuves à partir de leur champ de spécialité respectif.

La collaboration scientifique élargie à la base de l'ouvrage permet d'abord tous les aspects de la santé d'une personne, de l'adoption d'un mode de vie actif au jour le jour sous la plume de Louis Bherer, neuropsychologue et Antony Karelis, kinésologue, au sommeil (Thanh Dang-Vu), en passant par l'acuité intellectuelle (Sylvie Belleville et Sven Joubert), la vision (Hélène Kergoat), l'audition (Jean-Pierre Gagné), la nutrition (Guylaine Ferland et Bryna Shatenstein), la

prévention des chutes (Johanne Filiatrault), la consommation de médicaments (Cara Tannenbaum), la douleur chronique (David Lussier et Pierre Rainville) ainsi que l'équilibre psychologique (Sébastien Grenier) et les défis inhérents au rôle de proches aidants (Francine Ducharme).

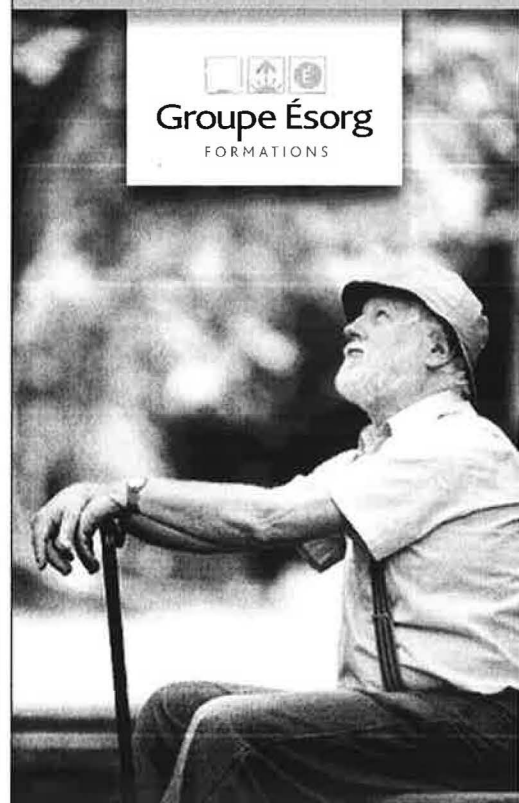
À la lecture de l'ouvrage, nous constatons que le bien vieillir sous-tend de plus en plus que l'âge ne devrait pas être considéré avant tout comme une question physiologique, mais surtout dans une approche psychologique c'est-à-dire qu'il est loisible de rester jeune de cœur et dynamique d'esprit. Évidemment, la finitude est un trait caractéristique chez les personnes vieillissantes et aînées à laquelle on ne peut se soustraire. Celle-ci reste une variable inéluctable dans la préoccupation à s'investir plus sérieusement sur les mesures à prendre pour une santé mentale et physique bonifiée. En effet, « [a]ujourd'hui, les personnes [vieillissantes et] âgées se soucient de plus en plus de leur santé. Ce désir de s'approprier sa santé et son vieillissement vient également avec celui d'apprendre et de comprendre les conditions les plus propices à une meilleure santé. [...] ce livre vise également à contrer l'impact de l'âgisme sur nos attitudes, nos croyances et nos actions » (Belleville, p. 7).

Il existe donc des défis personnels à dépasser pour les personnes vieillissantes et aînées à travers leur processus de vieillissement. À ce titre, elles chercheront les justes moyens à appliquer pour s'écarter des préjugés et minimiser les stigmates de vivre vieux. Fait à noter, cet artefact étudie très peu le phénomène de la mort, comme si le succès de bien-vieillir et l'atteinte d'une excellente santé globale est une rebufade de tous les jours devant cette inéluctable fatalité, mais qui est pour certains un événement plein d'espoir et de libération vers la plus-que-la-vie. Au fond, les auteurs semblent entretenir une perspective des plus positives et optimiste au processus du vieillissement par laquelle la bonne humeur, l'absence de plaintes et de critiques est somme toute les premiers ingrédients essentiels à la quête d'un élan optimal pour la bonne santé mentale et physique. Certes, les auteurs sont conscients que « rien ne peut garantir un vieillissement exempt de maladies ou de perte d'autonomie. Même en adoptant de saines habitudes de vie, certaines personnes feront tout de même face à des conditions ou handicaps graves. Dans ce

contexte, l'important est d'appliquer les meilleures stratégies adaptées à sa condition pour vivre le plus longtemps possible, avec la meilleure qualité de vie possible » (p. 23). Cet ouvrage amène donc plusieurs observations d'ordre médicales à bien vieillir en toute sécurité sachant qu'il s'agit de se détourner raisonnablement de la pensée magique qui fait plus de mal que de bien.

De ce dernier point de vue, cela soulève la question des proches aidants étant une thématique adroitement expliquée sous un nouvel angle d'interprétation au dernier chapitre de l'ouvrage. Cette partie donne à penser, d'après nous, considérant les restrictions budgétaires gouvernementales dans les milieux de la santé, qu'il serait souhaitable que l'on augmente et assouplisse davantage les programmes de crédit d'impôt accordés aux proches aidants qui soutiennent fermement et prennent soin régulièrement d'un conjoint, d'un parent âgé, d'un enfant, d'un membre de la fratrie ou d'un ami en perte d'autonomie vivant soit à domicile, en résidence ou en centre d'hébergement. De fait, cela requiert beaucoup de générosité, d'abnégation de soi

et une capacité d'adaptation hors du commun pour prendre soin des proches en perte d'autonomie sans compter les heures déployées selon la typologie de l'aide à prodiguer. Or, il est important aussi que le proche aidant évite de s'isoler socialement afin de mieux aider efficacement son familier. Ainsi, « [s] ortir avec des amis, rire et pleurer avec eux est une bonne façon de socialiser et de porter attention à autre chose qu'à son rôle de proche aidant au quotidien. Les loisirs et les sorties avec des amis sont une belle manière de prendre soin de soi et de diminuer son stress » (Ducharme, p. 234). Voilà certes un exemple des conseils que l'on retrouve abondamment à cet ouvrage pratico-pratique. Ceux-ci révèlent une approche proactive des auteurs et permettent de croire à une société, où les personnes vieillissantes et aînées deviennent de plus en plus autonomes avec l'aide ponctuelle du moment de tout un chacun parce que personne n'est une île en elle-même. Il faudra finalement s'attendre pour l'avenir que ces auteurs chercheront pour eux-mêmes avec leurs entourages, leurs étudiants ou leurs patients de nouveaux sentiers inédits à développer notamment à ce qui inspire le mouvement et la signification spirituelle de la vie.



## FORMATION

# La solitude et l'isolement social

RÉALITÉS, ENJEUX ET DÉFIS DANS UN CONTEXTE DE VIEILLISSEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF

**Une formation d'une journée (7 heures) qui s'adresse aux groupes constitués de 8 à 18 personnes.**

**Public :** intervenants du secteur public ou communautaire, bénévoles, dirigeants, soignants et équipes des CHSLD, des résidences pour aînés...

### INFORMATIONS

[contact@groupe-esorg.com](mailto:contact@groupe-esorg.com) | MONTRÉAL : 514 996-0549 | QUÉBEC : 418 906-1871

Le Groupe Ésoorg inc. est un organisme formateur agréé par la Commission des partenaires du marché du travail aux fins de l'application de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre. Le numéro d'agrément est le 0055363.  
Le Groupe Ésoorg inc. est agréé par la Société de formation et d'éducation continue (SOFEDUC). À ce titre, il est habilité à délivrer des Unités d'Éducation Continue (UEC).

